



Año: **1°**

Grupo: **4, 5, 6 y 7**

Asignatura: **...Ed. Física..** Profesor/a: **..GUSTAVO PEREIRA..**

REFORMULACIÓN 2006

Síntesis de contenidos para el examen reglamentado año 2016:

ENTRADA EN CALOR : Definición (Que es y para que sirve)

Diferentes ejercicios

FORMACION CORPORAL : * FLEXIBILIDAD : Estiramiento de : Cuadriceps , Gemelos
, Posteriores de muslo, pectorales

* FUERZA : Abdominal , Dorsal, Gluteos, Brazos

DEPORTES:

* ATLETISMO : Salto Alto, Carreras de Velocidad, Lanzamiento de Bala

* HANDBALL ; Diferentes Pases, Tiro con Salto, Juego y Reglas Principales

* BASQUETBOL: Pique con Desplazamiento, Pase de Pecho, Tiro de Posicion,
Juego y Reglas Principales

FIRMA DEL DOCENTE